



a tua
cartilha
de saúde
2º ciclo

Alimentação Autoestima Dengue Dentes
Desporto Drogas Estudo Higiene
Puberdade Segurança Sono Vacinação

Ficha Técnica

Região Autónoma da Madeira, Secretaria Regional dos Assuntos Sociais (SRAS); Instituto de Administração da Saúde e Assuntos Sociais, IP-RAM (IASAÚDE, IP-RAM). “ABCD a tua cartilha de saúde / 2º Ciclo”, Funchal, 2014, 44p.

Texto e Coordenação Técnica IASAÚDE, IP-RAM / Unidade Técnica de Comunicação e Educação para a Saúde (UTCES).

Coordenação Executiva IASAÚDE, IP-RAM / UTCES.

Editor IASAÚDE, IP-RAM. Rua das Pretas n.º1, 9004-515 Funchal.

email: iasaude@iasaude.sras.gov-madeira.pt

Ilustração, diagramação e paginação IASAÚDE, IP-RAM / UTCES.

Revisão do texto IASAÚDE, IP-RAM / UTCES.

Impressão Editorial Eco do Funchal, Lda.

Tiragem 30.000

Depósito legal xxx

ISBN 978-972-8901-16-5



a tua cartilha de saúde
2º ciclo



**Instituto de Administração da Saúde
e Assuntos Sociais, IP-RAM**
<http://iasaude.sras.gov-madeira.pt>

○ TEU RENDIMENTO

ATIVIDADE FÍSICA

Todos os dias pratica 1 hora de atividade física – corre, dança, joga, anda de bicicleta, skate ou patins. ○ teu corpo fica mais forte e ganhas saúde.



Se for possível e seguro, vai a pé para a escola.
Na escola frequenta sempre as aulas de Educação Física.

Participa em modalidades desportivas nos tempos extraletivos – desporto escolar, ginásios e clubes. Inclui exercícios de força (ex.: carregar pesos), flexibilidade (ex.: alongamentos) e resistência (ex.: abdominais, importantes no reforço da parede abdominal), os quais favorecem a adoção de posturas corporais corretas.

Podes utilizar um pedómetro para contares os passos que dás por dia (na tua idade entre 12000 a 15000 passos/dia é o ideal).

Se tiveres cão podes ir passeá-lo.

Diverte-te com a tua família! Aproveita os fins de semana e as férias para praticar atividade física ao ar livre. Ficam todos bem-dispostos e faz bem à saúde! Não estejas muito tempo a ver televisão, nem a jogar no computador, tablet, telemóvel ou videojogos.

ALIMENTAÇÃO



- Toma sempre o pequeno-almoço logo após o acordar.
- Faz um lanche a meio da manhã e a meio da tarde. Leva o teu lanche de casa pois assim podes escolher os alimentos mais saudáveis para o teu corpo.
- Come fruta e legumes diariamente.
- Evita os alimentos salgadinhos, pois contêm muita gordura e sal e contribuem para o aumento de peso corporal.
- Evita refrigerantes e sumos. Estas bebidas contêm grande quantidade de açúcar – cerca de 120 g de açúcar/litro de refrigerante, ou seja cerca de catorze pacotes de açúcar. É muito para o teu corpo.
- Bebe muita água.



ESPAÇO DE ESTUDO

Organizar o teu espaço de estudo é importante para que tenhas um bom rendimento escolar. Esse espaço não deverá conter elementos de distração, como rádio, televisão, tablet ou telemóvel. A ventilação e a temperatura ambiente deverão ser adequadas, assim como a iluminação. Deves estudar sempre no mesmo local, pois facilita a concentração nos estudos. É igualmente importante arrumares esse espaço e programares o teu horário de estudo, bem como conservar o material escolar.

SONO

Na puberdade, poderás começar a sentir algumas dificuldades para dormir o suficiente e com qualidade, seja pela rotina familiar, pelo cansaço ou ansiedade.

Uma má noite de sono poderá comprometer o teu rendimento e o teu comportamento, por isso faz os possíveis para dormir entre 10 e 11 horas por noite.

(Todas as horas de sono que tiveres a menos não serão recuperadas)

Como dormir melhor?

- * Pratica atividade física durante o dia
- * Não tenhas aparelhos eletrónicos no quarto (telemóvel, computador, etc.)
- * Vai para a cama todos os dias à mesma hora.

Horas de sono recomendadas, consoante a idade da criança/adolescente:

3-12 meses:	14 a 15 horas
1-3 anos:	12 a 14 horas
3-5 anos:	11 a 13 horas
6-12 anos:	10 a 11 horas
12-18 anos:	8,5 a 9,5 horas

A
TUA
SAÚDE

PUBERDADE

Este é o momento em que o teu corpo começa a desenvolver-se rapidamente e a mudar de criança para adulto.

Todas as pessoas passam por estas mudanças, mas o início da puberdade varia muito pois depende de vários fatores. Em média poderá começar entre os 8 e os 13 anos nas meninas e entre os 9 e os 15 anos nos meninos. Nessa altura a glândula pituitária (uma glândula em forma de ervilha localizada na parte inferior do cérebro) liberta hormonas especiais que irão trabalhar em diferentes partes do corpo, dependendo se fores um menino ou uma menina e vais notar muitas diferenças no teu corpo, na tua voz e até algumas novidades irão surgir, como por exemplo o aparecimento de pêlos debaixo dos braços e zonas púbicas (e, nos meninos, também na face).

Sempre que tiveres dúvidas, conversa com os teus pais ou adultos responsáveis por ti!

VACINAÇÃO

Pede aos teus pais ou adultos responsáveis por ti que confirmem se tens as vacinas em dia.

As vacinas protegem-te de várias doenças e das suas complicações e se todas as pessoas se vacinarem estarão a proteger toda a comunidade.



Recomendação de vacinação para a tua idade

	10-13 anos	Toda a vida 10/10 anos
Difteria, Tétano, <i>Pertussis</i>	Td	Td
Infeções por Vírus do Papiloma Humano	HPV 1, 2 (a)	

(a) HPV: 2 doses (0, 6 meses), aplicável a partir de 1 de outubro de 2014

LAVAGEM DAS MÃOS

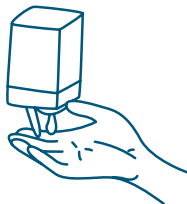
LEVA AS MÃOS "LIMPAS" PARA CASA



Deves lavar as mãos durante 40 a 60 segundos da seguinte forma:



1. Molha as mãos com água;



2. Aplica sabão;



3. Esfrega as palmas das mãos, uma na outra. As mãos têm de ficar cobertas pelo sabão;



4. Esfrega a palma direita sobre o dorso esquerdo com os dedos entrelaçados e vice versa;



5. Esfrega palma com palma com os dedos entrelaçados;



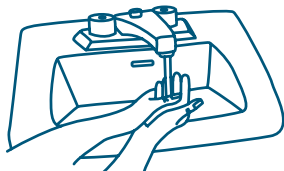
6. Esfrega a parte de trás dos dedos nas palmas opostas com os dedos encaixados;



7. Roda o polegar esquerdo dentro da mão direita e vice versa;



8. Faz círculos com os dedos da mão direita na palma da mão esquerda e vice versa;



9. Passa as mãos por água corrente;



10. Seca as mãos com toalhete descartável ou lenço de papel. Evita os secadores automáticos;



11. Utiliza um toalhete ou lenço para fechar a torneira, se esta for manual;



12. Agora as tuas mãos estão limpas e seguras.

HIGIENE CORPORAL



Na puberdade, a transpiração começa a notar-se com maior intensidade e é proveniente das glândulas sudoríparas que tens no teu corpo. Nesta fase, estas glândulas ficam mais ativas e começam a segregar

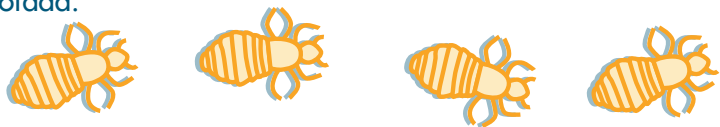
diferentes substâncias químicas no suor, libertando um cheiro forte e desagradável, em especial nas axilas. Os pés e os órgãos genitais podem, também, ter cheiros mais intensos.

A melhor forma de eliminares estes odores é tomando banho todos os dias, usando sabão neutro e água morna. Isto ajudará a retirar as bactérias que contribuem para o cheiro desagradável. Deves, igualmente, vestir roupas, meias e roupa interior limpa todos os dias.

Se transpiras muito podes optar por usar roupa de algodão, pois ajuda a absorver o suor com mais eficiência e aplicar, nas axilas, um desodorizante disponível em qualquer farmácia ou supermercado.

É, também, nesta fase que o cabelo pode começar a ficar oleoso, pois as glândulas sebáceas produzem sebo (gordura) extra. Para minimizar esta situação deves lavar o cabelo todos os dias ou a cada dois dias, com água morna e usar uma pequena quantidade de shampoo. Não esfregues demais o cabelo, pois pode danificá-lo ou irritar o couro cabeludo.

Não uses escovas, pentes ou outros objetos de higiene de outras pessoas. Estes objetos são pessoais e podem estar contaminados. Por exemplo os piolhos (pediculose) são de contágio fácil e rápido. Alguns dos sinais de alerta são: comichão na cabeça, principalmente na nuca; aparecimento de crostas e de pequenas feridas no couro cabeludo; resíduos acastanhados nos lençóis ou almofada.



O tratamento deverá ser iniciado assim que forem detetados os piolhos, usando um produto apropriado. A sua utilização deve ser de acordo com as instruções do folheto da embalagem. O tratamento deve ser sempre realizado por um adulto e todos os membros da família e colegas, ou outros contactos próximos, devem ser observados.

AUTOESTIMA

É a valorização que uma pessoa confere a si própria, permitindo-lhe ter confiança nos próprios atos e pensamentos.

Porque é importante?

Aquilo que pensas sobre ti próprio pode influenciar a maneira como vives a tua vida. Uma boa autoestima irá dar-te confiança para encarar todas as situações que surgirão no dia-a-dia e conseguirás, mais facilmente, manter boas relações familiares e sociais.

Mas às vezes é difícil manter uma autoestima positiva, por isso temos algumas dicas para ti.



Como construir uma boa autoestima:

- Pratica alguma atividade física! Para além de um estilo de vida saudável, ajudará a aliviar o stresse dos dias mais difíceis.
- Experimenta atividades novas e, assim, irás descobrir os teus talentos (ex.: teatro, dança, música, etc.).
- Ajuda alguém ou apoia alguma causa. Vais sentir-te valorizado por fazer a diferença.
- Tenta evitar os pensamentos negativos sobre ti mesmo. Concentra-te nos teus aspetos positivos.
- Foca-te na realização de tarefas e não na perfeição. Uma obsessão pela perfeição poderá impedir-te de fazer coisas.
- Encara os erros como oportunidades de aprendizagem. Toda a gente comete erros!
- Há situações que não podes mudar. Aceita este facto e dedica-te ao que podes mudar e melhorar.
- As pessoas são indivíduos únicos e temos que nos aceitar nas nossas diferenças. Tem confiança no que és! Acredita em ti!
- Por fim, diverte-te!

SAÚDE ORAL

Manteres uma boa higiene oral é muito importante e indispensável!

A cárie dentária é uma doença transmissível e infecciosa



provocada por bactérias. É caracterizada pela destruição localizada e pela alteração de cor dos dentes. A dor aguda é um sinal, mas regra geral não é o primeiro sintoma.

A cárie tem de ser tratada para não correres o risco de perder esse dente.

NÃO TE ESQUEÇAS:

- Escova os dentes 2 a 3 vezes por dia, principalmente após as refeições;
- Utiliza uma escova de tamanho adequado;
- Usa pasta dentífrica com 1.000 a 1.500 ppm de flúor. Está indicado na embalagem;
- Mantém os dentes bem limpos, sobretudo junto à linha das gengivas.

TRAUMATISMO DENTÁRIO

O que fazer? Se o dente...



Cair



Partir

- O primeiro passo é encontrares o dente ou o fragmento.
- Segura-o cuidadosamente pela coroa.
- Lava-o bem, com soro fisiológico ou leite.

Depois deves seguir uma destas alternativas:

- a) colocar o dente de volta no seu lugar, ou...
- b) colocar o dente num copo de leite ou soro ou...
- c) colocar o dente entre a bochecha e a gengiva.

O fragmento do dente pode ser colado com a ajuda do médico dentista. Neste caso, não te esqueças de:

- a) colocar o dente num copo de leite ou soro ou...
- b) colocar o dente entre a bochecha e a gengiva.

Em ambos os casos é necessário agir rapidamente. Dirige-te, com os teus pais ou adultos responsáveis por ti, ao Serviço de Urgência do Hospital Dr. Nélio Mendonça ou procura o teu médico dentista o mais rapidamente possível, de preferência nos primeiros 30 minutos.

DROGAS

O consumo de qualquer substância psicoativa, como o álcool, tabaco ou outras drogas é perigoso, pois provoca alterações na maneira de estar com os outros e contigo próprio. Pode, inclusive, levar-te a adotar comportamentos negativos para a saúde, dos quais te venhas a arrepender mais tarde.

O consumo de álcool, tabaco ou outras drogas não é inofensivo, mesmo que seja só para experimentar ou para um consumo ocasional!

Para saberes mais sobre este tema consulta:

<http://iasaude.sras.gov-madeira.pt/prevencao dependencia>

www.tu-alinhas.pt



PARA TERES + SAÚDE...

ADQUIRE CONHECIMENTOS

Expande os teus "horizontes". Aprende mais sobre o mundo e as pessoas que te rodeiam de modo a que possas decidir de forma assertiva e fazer escolhas informadas.

VIVE NOVAS EXPERIÊNCIAS

Envolve-te em experiências positivas e saudáveis e ficarás a ganhar.

DECIDE POR TI PRÓPRIO

Acredita nas tuas opiniões, valores e capacidades mais do que em falsas informações dos amigos e colegas. Estar informado é importante para poderes decidir! Os verdadeiros amigos gostam de ti como és, não te pressionam para seres igual a eles.

APRENDE A LIDAR COM A PRESSÃO DOS AMIGOS

A pressão do grupo de amigos pode exercer uma influência negativa para determinados comportamentos que podem ser prejudiciais para o teu desenvolvimento. "Diz não". Sugere alternativas. Não te deixes influenciar.

PROCURA ESCLARECIMENTOS

Quando tiveres dúvidas ou problemas, procura apoio em pessoas de confiança e em serviços especializados da tua comunidade.

As tuas dúvidas podem ser esclarecidas:

- Na tua escola
- Nos serviços da comunidade:
 - Instituto de Administração da Saúde e Assuntos Sociais, IP-RAM – Unidade Operacional de Intervenção em Comportamentos Aditivos e Dependências (UCAD) – Rua da Alegria, N.º 31, 2.ºF, 9000-040 Funchal; Telefone: 291 720 180; Fax: 291 720 189; Email: spt@iasaude.sras.gov-madeira.pt
 - Centro de Saúde da área de residência
 - Consulta do Adolescente do Centro de Saúde do Bom Jesus (Rua das Hortas, N.º 67, 9054-526 Funchal, Telefone: 291 208 700, Linha SOS Adolescente: 800 204 125)

NÃO!

MOSQUITO



LEMBRA-TE...
FAZ A TUA PARTE!

E verifica se em casa todos fazem
a sua parte

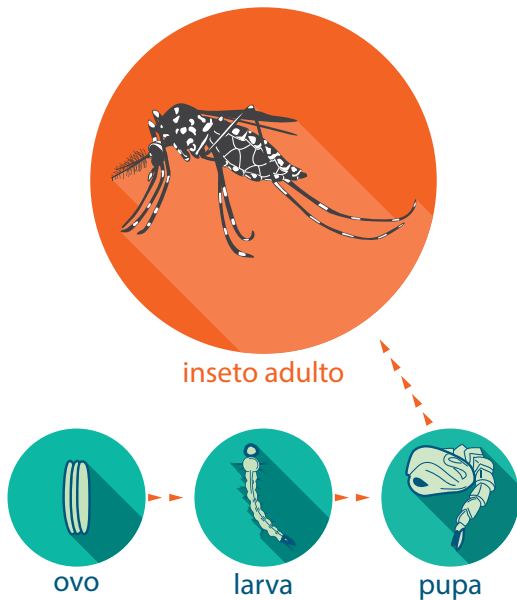


PREVENÇÃO E CONTROLO DO MOSQUITO *Aedes Aegypti* E DA DENGUE: Sinais e sintomas



O *Aedes aegypti* é um mosquito pequeno, de cor preta, riscas brancas espalhadas pelo corpo e longas patas. Tem uma aparência muito inofensiva e não se ouve. Pica, principalmente, nos pés, tornozelos e pernas. Se estiver infetado, pode transmitir-nos o vírus que causa a febre da dengue.

Este mosquito gosta de calor, de chuva e especialmente de água parada, pois é acima da linha de água, na parede dos recipientes, que a fêmea coloca os seus ovos, dando início ao ciclo de vida do mosquito.



São quatro as fases de desenvolvimento do mosquito: ovo, larva, pupa e, por fim, a fase adulta. É nesta última fase que o mosquito está pronto para picar!

Mas, sem água parada, o desenvolvimento do mosquito torna-se impossível. Por isso, se eliminarmos as águas paradas nas nossas casas, nos quintais e nas varandas, estaremos a ajudar no combate ao mosquito *Aedes aegypti* e na prevenção da dengue.

PREVENÇÃO AMBIENTAL

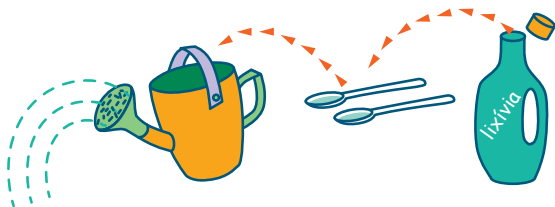
Como podemos eliminar ou tratar águas paradas?

Vasos e jarras de flores:



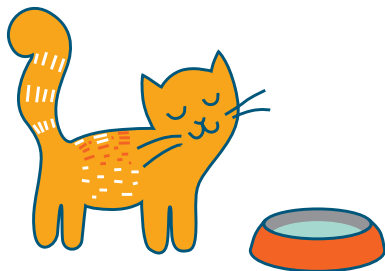
Os pratos dos vasos devem ser retirados ou virados ao contrário e as jarras lavadas e esfregadas todas as semanas.

Plantas:



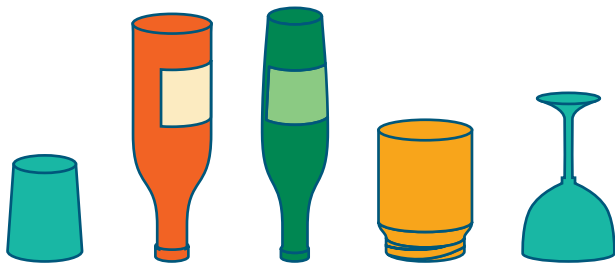
Regar as plantas com 2 colheres de chá de lixívia por cada litro de água e evitar ter em casa plantas que possam acumular água.

Taças dos animais:



As taças dos animais devem ser lavadas e esfregadas todas as semanas. A água deverá ser mudada diariamente.

Frascos, copos e garrafas:



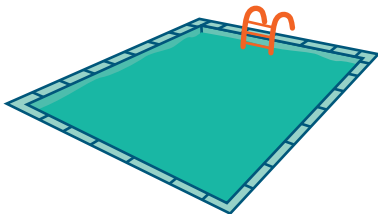
Frascos, copos e garrafas devem ser virados ao contrário e guardados em lugares cobertos.

Lixo:



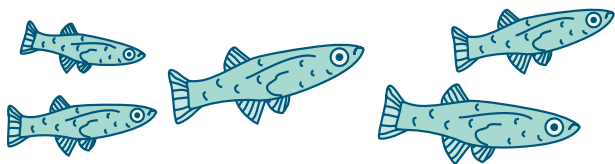
Devemos colocar todo o lixo que esteja espalhado em terrenos e quintais em sacos de plástico fechados, e ter sempre o contentor do lixo tapado.

Piscinas:



As piscinas devem ser tratadas com cloro e limpas uma vez por semana. As piscinas desmontáveis, quando não estão a ser utilizadas, devem ser tapadas ou desmontadas.

Criação de peixes:



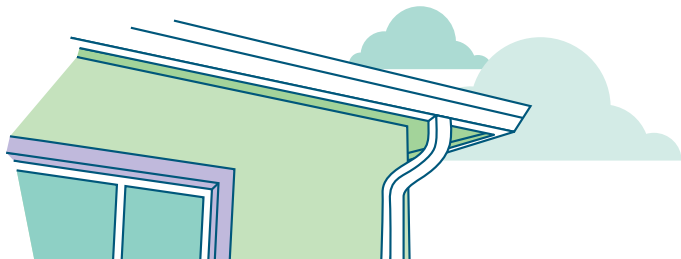
Alguns peixes tais como “Guppies de água fria” (Gambusia), alimentam-se de larvas de mosquitos. Podemos fazer criação de peixes em cascatas, lagos e lagoas lá em casa.

Sanitas:



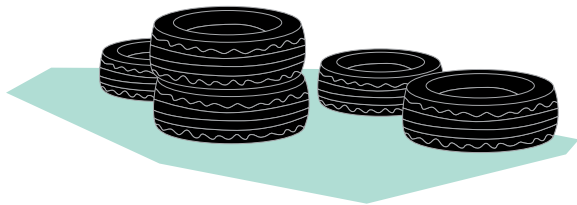
As tampas das sanitas devem estar sempre fechadas. Caso sejam pouco usadas, deve ser feita uma descarga pelo menos uma vez por semana.

Calhas e Caleiras da casa:



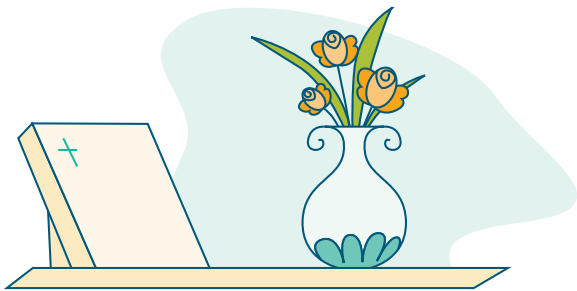
As calhas e caleiras devem ser mantidas limpas e desentupidas.

Pneus:



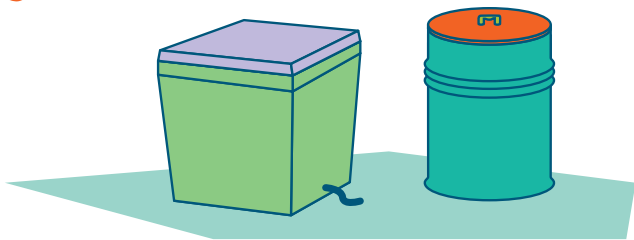
Os pneus fora de uso devem ser mantidos secos e em local coberto. Também podem ser enviados para o lixo, mas para isso os adultos devem contactar a Câmara Municipal para obter informações dos locais próprios de entrega.

Flores e jarras nos cemitérios:



Nos cemitérios, devemos colocar terra ou areão nas floreiras, e as jarras devem ser esfregadas todas as semanas.

Poços, tanques e outros depósitos de água:



Poços, tanques e outros depósitos de água devem ser fechados ou vedados com tela fina.

Brinquedos:



Também os teus brinquedos podem acumular água, por isso recolhe os brinquedos que tenhas deixado no quintal, na varanda ou na rua, e coloca-os num local fechado.

Proteção Individual:



E não te esqueças! Para evitares ser picado, deves usar camisas de manga comprida e de cor clara, calças, meias e sapatos, nos momentos do dia em que estes mosquitos estão mais ativos: nas primeiras horas da manhã, e nas últimas horas da tarde.



Pede também aos teus pais ou adultos responsáveis por ti para te aplicar um repelente para ajudar a afastar os mosquitos, mas sempre de acordo com as instruções do produto! Se todos nós tivermos estes cuidados, evitamos ser picados, e não deixamos que o mosquito *Aedes aegypti* volte a nascer.



LISTA DE VERIFICAÇÃO DOS CRIADOUROS

Itens Descrição	SM	NÃO	Verifi- cado	Encon- trado/ Observado	Eliminado	Corrigido ¹	Tratado ²	Ações tomadas	Observações
	Verificada	Agua estagnada	Formas Inaturas/ Mosquito	Formas Inaturas/ Mosquito	Eliminado	Corrigido ¹	Tratado ²		
1 ▶ Casas de Banho									
a Tampas das sanitas (sempre fechadas)									
b Verificar a base do piaçaba									
c Ralos (desentupidos)									
d Ralos no chão									
2 ▶ Cantina/Cozinha									
a Bandejas externas dos frigoríficos									
b Bandejas por baixo dos escorredores de loiça									
c Ralos (desentupidos)									
d Ralos no chão									
e Chão por baixo das pias									
f Acondicionamento do lixo									
g Objetos que possam acumular água									
3 ▶ Salas de aulas/gabinetes/ginásios/salas de convívios									
a Pratos de vasos de plantas									
b Jarras de flores									
c Baldes de lixo									
4 ▶ Corredores e escadarias (a verificar por andar)									
a Pratos de vasos de plantas									
b Jarras de flores									

¹ **Corrigido:** preenchido com areia ou equivalente, tapado...

² **Tratado:** utilizado produto com o fim de eliminar ou reduzir as formas de mosquito

Dengue

A infeção por dengue acontece unicamente com a picada de um mosquito *Aedes aegypti* infetado. A dengue não se transmite de pessoa a pessoa.

Principais sintomas

Febre alta e de aparecimento súbito e dois ou mais dos seguintes sintomas:

- * Cefaleias (dores de cabeça fortes);
- * Dores retro orbitárias (dores atrás dos olhos);
- * Mialgias (dores musculares);
- * Artralgias (dores nas articulações);
- * Exantemas (manchas no corpo);
- * Manifestações hemorrágicas (ex.: pequenas hemorragias no nariz e gengivas).

O que fazer se tiveres dengue

- * Controla a febre:
 - Banhos com água tépida;
 - Paracetamol nas doses diárias recomendadas;
- * Repousa;
- * Alimenta-te e hidrata-te:
 - Água, chá, leite, sumos de fruta, caldos, sopas ou purés.

O QUE DEVES SABER SOBRE ATIVIDADES AO AR LIVRE

Atividades ao ar livre são uma boa forma de ocupar os tempos livres aproveitando a diversidade de recursos naturais do nosso arquipélago, o gosto pela natureza associado a uma maior consciência ambiental.

A prática de atividades ao ar livre está sujeita a diversos imprevistos como a alteração inesperada das condições meteorológicas ou, em determinados locais, a dificuldade de contacto com meios de emergência, em caso de doença ou acidente.



A PASSEAR

É sempre uma boa decisão fazer caminhadas em locais frequentados por outros praticantes.

Segue os seguintes conselhos:

Usa calçado que te proteja bem os pés para não sofreres cortes ou feridas. Olha com atenção para o local por onde andas.

Não bebas água de fontes ou riachos. Não sabes se é potável (boa para beber) ou não.

Sabes que muitos incêndios florestais acontecem por descuido? Não brinques com fósforos ou isqueiros e caso os encontres abandonados, diz a um adulto para os recolher.

Um cigarro mal apagado pode causar um grande incêndio! Ajuda a evitá-lo, alertando os adultos para que não fumem na floresta e para que não lancem pontas de cigarro pela janela do carro.

Quando fores acampar evita fazer fogo. Leva refeições já preparadas e um candeeiro que funcione a pilhas.

NAS LEVADAS

São mais de duzentas as levadas que atravessam a Ilha da Madeira.

A maioria destes surpreendentes percursos são acessíveis, existindo, no entanto, vários graus de dificuldade.

Em caso algum deverás efetuar sozinho estes percursos e deves levar sempre:



NA PRAIA

É principalmente no verão e com temperaturas altas que apetece ir à praia.

Esta atividade, para além de proporcionar momentos de convívio e descontração, ajuda à promoção da atividade física, fator relevante na saúde e bem-estar.



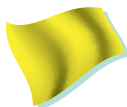
CONSELHOS:

Deves frequentar praias vigiadas! Existem bandeiras afixadas na praia, que te informam se o mar está bom para tomar banho ou não. Segue sempre as indicações do nadador salvador.

Significado das Bandeiras



Boas condições para a prática de banhos e natação assumindo as regras e recomendações de segurança.



Condições perigosas para prática de natação. Condições aceitáveis para banhos assumindo as regras e recomendações de segurança.



Prática de natação e banhos perigosa. A simples permanência próximo da linha de água poderá representar risco elevado.



Praia temporariamente sem vigilância.

Enquanto estiveres na praia, faz refeições ligeiras e vai bebendo muitos líquidos.

Estar ao sol é muito agradável, mas protege-te:

- Evita as horas de maior calor (entre as 11 e as 17 horas).
- Coloca um chapéu e usa um creme protetor para evitar as queimaduras solares.

Não te esqueças que não deves entrar de repente na água, depois de teres estado muito tempo ao sol. Podes sentir-te mal com a diferença de temperatura.

Não custa muito cumprir estas regras, pois não?



INTERNET COMUNICAR EM SEGURANÇA



Através da internet podemos comunicar, comprar, aprender e até nos divertir.

Mas existem muitos perigos e o conhecimento é a tua primeira linha de defesa.

Alguns exemplos de atividades criminosas na Internet (ou cibercrime):



“SKIMMING” – É a utilização de um aparelho de alta tecnologia que captura os dados dos cartões bancários e facilita a produção de réplicas.



“PHISHING” – Os ataques de “phishing”, por exemplo, envolvem a utilização de mensagens de e-mail que conduzem os consumidores a sites falsos onde lhes é pedido que confirmem os dados fornecendo informações pessoais através de um formulário eletrónico com aspeto credível.



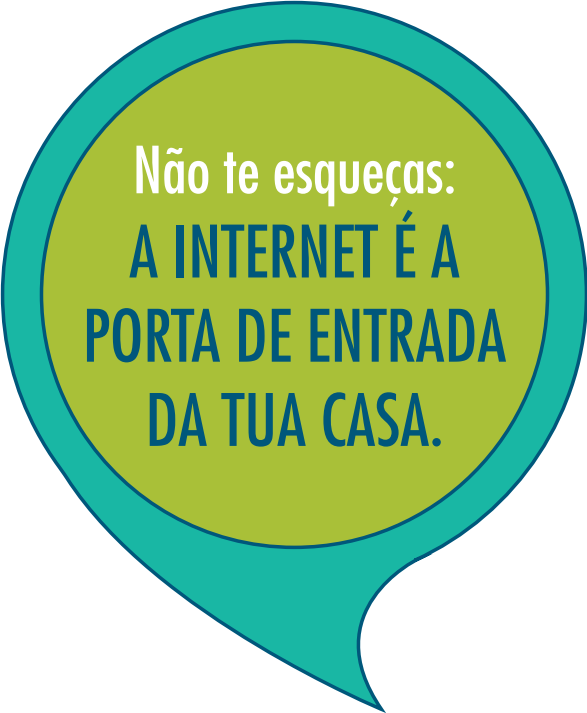
“CHILD GROOMING” – “Child grooming” é uma forma de assédio que ocorre quando alguém utiliza as salas de conversação e redes sociais da Internet para tentar iniciar relações de carácter sexual com crianças ou jovens.

Como é que me posso proteger do cibercrime?

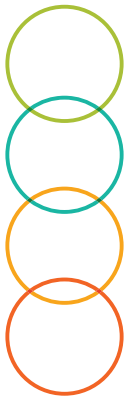
- Pensa bem antes de forneceres e publicares quaisquer dados pessoais.
- Utiliza um e-mail que não revele o teu nome e morada.
- Bloqueia os “pop-ups” no teu navegador de Internet. Além de serem um incómodo, também podem conter elementos perversos que coloquem em risco a tua segurança.
- Tem cuidado se aceites “cookies”, são pequenas parcelas de código que os sites instalam no teu computador cada vez que visitas um determinado site para que te possam reconhecer da próxima vez que visitares o mesmo site. Os “cookies” são geralmente

inofensivos, mas por vezes podem conter elementos perversos que revelam mais sobre ti do que podes imaginar.

- Protege o teu computador com um software anti-vírus e inclui uma firewall, que te oferece proteção contra qualquer pessoa que tente aceder remotamente ao teu computador sem a tua autorização.
- Não utilizes a mesma palavra-passe para todas as tuas contas.
- Escolhe palavras-passe que incluam números, letras e caracteres especiais, para lhes conferir maior segurança.
- Nunca te encontres com desconhecidos sem estar acompanhado pelos teus pais ou adultos responsáveis por ti.



**Não te esqueças:
A INTERNET É A
PORTA DE ENTRADA
DA TUA CASA.**





SRAS

Secretaria Regional dos Assuntos Sociais

**Instituto de Administração da Saúde
e Assuntos Sociais, IP-RAM**

<http://iasaude.sras.gov-madeira.pt>

União Europeia
Fundo Europeu de
Desenvolvimento Regional

Investimentos para o futuro



PROGRAMA
MAC 2007 - 2013
Cooperação Transnacional